

博士論文

近代日本における「岡田式静坐法」の身体芸術論

—重力と癒し—

(要約)

令和元年九月

広島大学大学院総合科学研究科

総合科学専攻

片山俊宏

目次

| | |
|---------------------------------|----|
| 序章 | 1 |
| はしがき 岡田式静坐法 | 1 |
| i 視覚的評価における静坐批判 | 3 |
| i-a 健康と美容—垂直性の強調をめぐって | 3 |
| i-b 立姿勢の美と合理性—重力・大地からの抵抗をめぐって | 3 |
| i-c 静坐法の不合理性—体重負荷— | 4 |
| ii 内在的美としての中心運動の強調—養生法的アプローチから— | 5 |
| 第1節 ルドルフ・アルンハイムの中心の力 | 5 |
| 1-1 知覚の中心運動—中央点をめぐる広がり収束— | 6 |
| 1-2 シンメトリカルと中心の循環運動 | 7 |
| 1-3 不統一の統一・混沌の調和 | 9 |
| 第2節 中心運動のリズムと内圧感覚 | 11 |
| 2-1 力学的運動表象と重力 | 11 |
| 2-2 反作用 | 11 |
| 2-3 バネの運動原理—圧縮と浮力の統合 | 14 |
| 2-4 弾力性を帯びた身体—腹・臀部・太腿・脛・踵 | 16 |
| 第3節 仮説—岡田式静坐法の中心運動 | 16 |
| 3-1 反動から律動へ—丹田の中央化 | 16 |
| 3-2 身体図式の拡大—天地の律動化 | 19 |
| 3-3 音楽的律動とカタルシス | 21 |
| 第4節 先行研究 | 26 |

第一部 身体技法・感覚編

| | |
|-------------------------------|----|
| 第I章 静坐法の律動と中心運動 | 30 |
| 第1節 岡田式静坐法 | 30 |
| 第2節 反動運動の律動化 | 32 |
| 2-1 下降と上昇運動の均衡化・統合—丹田の中央・中心化— | 32 |
| 2-2 揺れの均衡化 | 44 |
| 2-3 律動から循環運動の知覚へ | 45 |
| 第3節 内臓の中心運動 | 46 |
| 第II章 万物の中心運動—天地の律動— | 54 |
| 第1節 水平軸の揺れの均衡化 | 54 |
| 第2節 円弧運動 | 56 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 第3節 身体全体における中心運動 | 59 |
| 第4節 身体図式の拡大—天地の律動化 | 62 |
| 第5節 天地の中心運動 | 64 |
| 第6節 万物の音楽的律動へ | 67 |
| 第Ⅲ章 静坐法の受容過程に関する考察—雑誌『静坐』を通して | 71 |
| 第1節 『静坐』の概要 | 71 |
| 第2節 律動・中心運動の体験録 | 74 |
| 第3節 主客一致の体験録 | 81 |
| 第二部 近代日本における静坐法の意義および流行背景の考察 | |
| 第二部—1 生活世界・社会変容編 | |
| 第Ⅳ章 身心療法としての浄化の表象—「激動」の時代のなかで | 95 |
| 第1節 身体モノ化—分裂・孤独の表象 | 95 |
| 第2節 予測不可能性の表象—戦争、伝染病、自然災害、輸送 | 99 |
| 第3節 カタルシス—混乱・混沌の調和・不統一の統一の悟り | 103 |
| 第二部—2 身体技法・感覚変容編 | |
| 第Ⅴ章 重力・下半身・内圧感覚の「発見」の表象—大地からの離脱のなかで | 114 |
| 第1節 反問—踊念仏を通して | 114 |
| 第2節 踏み鳴らす音楽的リズムと高揚 | 119 |
| 第3節 足踏と生の豊穡の表象 | 123 |
| 第4節 明治・大正期における鉄道の乗車体験 | 128 |
| 第5節 揺れの両義性—飛翔／大地からの離脱— | 132 |
| 第6節 坐・足踏の「再発見」—律動の回復— | 135 |
| 第7節 静坐者による音楽的律動と歩行 | 139 |
| 結論 | 144 |
| 謝辞 | 149 |
| 参考・引用文献 | 150 |

本稿は「岡田式静坐法」（以下、静坐法）の身心療法的アプローチについて、美学・芸術学的視点からの説明を目指したものである。

静坐法は、日本で明治期に開発された姿勢法である。大正期には、身心の「健康法」として絶大な人気を博した。しかしその有効性は科学的には認められてはいなかった。重心を、胴体の最も低い臍下丹田の位置にまで落とし、膝を折り曲げて坐することを原則としていたからである。つまり、静坐法は体重負担の増大を招き、内臓・神経を圧迫すると考えられていた。

西洋の伝統においては、健康法として理にかなっているのは直立姿勢である。重心が高く起こし上げられ、内臓や神経への圧迫を回避するパフォーマンスを発揮すると考えられていたからである。その評価は、垂直性とプロポーションをめぐる直立姿勢の美術的表現と結び付けられてもいた。

この身体観においては、下腹が張り出し、垂直性に乏しい静坐法は「醜い」カテゴリに入る。それは、重力に屈し、生体活動に負荷を与える「不健全」なあらわれとされる。静坐法は、反近代・反文明的とみなされることもあった。

しかし静坐者達は、これに反論する。全身の感覚は軽快となる。血液・酸素の活発な循環が感じられ、生や命への安心が得られるパフォーマンスを発揮するのだという。静坐法は「醜い」どころか、「アイデア」の美しさを放っているからだという。ただし、その美は視覚的に確認できるものではない。実践する主体の内なる感覚からしかとらえられないのだという。

身体は一個の物体である。その一方で、重力背景に、細胞のひとつひとつが運動作用を持っている。身体は、そのような無数の物質の総体でもある。同時に、またその様な無数の運動と運動とが交差する関係性の「束」である。その関係性は、身体の外部空間にまで連続しているわけであるが、静坐者が強調した「アイデア」とは、そのような「束」がひとつの体系的な秩序に整った様を指していた。静坐法は、あくまでその美を内的に表現する鋳型であり、視覚的に表現したり判断されたりするものではないと考えていた。

感覚は「動き」を有しており、身体の運動と連動している。そして精神の様態もそれに方向付けられている。静坐法は、運動を秩序だったひとつの体系的リズムへと整える。感覚を整え、ひいては精神的安静をはかる。以上の様な一連の内的表現性に注意を払ったアプローチが、「健康法」静坐法の実態的側面であった。そしてそれは、美意識や感性と関わってくる点で、美学や芸術学的な視点と関わってくる問題なのである。この様な観点からの静坐法の掘り下げは、今日まで殆どされてこなかった。本稿はこの課題に挑戦したものである。

その探求は、静坐法の先行研究の課題でもあった、膝を折り曲げて、重心を腹に落とすことに、何故身心の健全性をみるのか。また何故表現としての美しさを強調してきたのか。その理由を明らかにするであろう。しかしこれに留まらない。彫刻で表現されるような造形的・美術的な肉体美とは、異なる表現の方法や、その有り様を浮き彫りにするであろう。また。人間は重力と重さに対してどのように向き合ってきたのかという、身体論の大テーマの

哲学掘り下げを行うことにもつながる。本研究は、そういった諸々のことを含めて、日本ひいては東洋の身体美学の一端を掘り下げることになるかもしれない。

議論の中核に位置づけられる、静坐法が体言する運動の「アイデア」が

史料については、岡田自身は記録を残していない。しかし弟子達が彼の発言や行動を記録している。彼ら自身も記録を残している。これらは、静坐法全盛期であった明治・大正期のものである。近代化に疲弊した自己を癒すべく、静坐法の稽古に日々励んでいた。その様な動機を綴る記録に目を通し、彼らがどのような近代化に対する問題意識を抱きつつ静坐していたのかについても考察する。それは近代と地続きである現代、そして未来の我々の生き方を見つめる契機にもつながる。以上のことを背景として、静坐法の研究に着手することにした。

まずは、アイデアと評される静坐法の運動がどのような言葉で表現されているかについて調べた。すると、中心運動がキーワードになっていることがわかった。これは彼らが感覚的に発した言葉であり、それがどのような様態を指すのかについては説明がない。そこで、ルドルフ・アルンハイムの「中心運動の力」を参照した。彼の議論は視覚芸術である。彼自身は言及していないが、なぜ画家が四角や円形のキャンパスを自明的に使用するのか、それが絵にどのような表現を可能とするのかについて考察している。

シンメトリカルは、それ自体が対称性や均等性の美しさを放つ。その一方で、例えば、四角いキャンパスにおける上下・左右のシンメトリカルの分節化は、そのプロセスそのものが、中央を確定させることとなる。両者の交差する点に中央が確定される。

中央は絶対的に特定される場所ではなく、周囲の事物と均等に距離が取れる「そこ」として、相対的に浮かび上がってくるポジションである。鑑賞者にとり、中央は、中央である時点で、中央とその周囲とを均等に行き来する視覚運動を展開する。その運動はやがて、周囲の描かれた事物が、中央点を基点として周囲全体に、広がり収束の運動リズムを放つ。中央の占める空間は、循環・往復する運動の調和で満たされる。周囲に描かれた事物が、中央を取り囲むように、周囲全体の空間を等しく満遍なく循環・往復・交差・円環する過程が感じられる運動作用を指す。たとえ事物がばらばらに描かれていようとも、この運動系に束ねられ、描かれた世界に調和を感じる。アルンハイムは、この中心運動がなぜ受動的に知覚されるのかについて、重力の重みの感覚が体内に働いていることと関連しているのではないかと考えていた。しかしアルンハイムは課題に直面する。というのも、「中心の力」は下降だけでなく上昇運動も知覚されることとなるからである。

この点について、筆者はバネの運動力学に着目した。バネは圧縮されているとき、同時に浮力をそこに統合させる。床の反作用を受けるからである。そして人間の身体構造も、特に下半身は弾力性に富んだ部位で占められている。静坐の足・脚の折り曲げは、この弾力性を育む構造を生み、丹田に、アルンハイムの「中心の力」と類似する運動をもたらしていたのではないかと考えるようになった。主体に、何かしらの知覚の変容や修辭的な体験をもたらしていたのではないのかと仮説を立てた。

第1章では静坐法の身体技法について考察した。静坐法は、物体が床に落ちた時、跳ねかえされる反作用の原理を応用し、身体にバネの反動を生み出すことに長けた姿勢法であった。膝を折りまげて重心を落とすことで、上半身の重みを床へ下降させ反動を生んでいたのである。静坐法はこの反動を律動化させる。つまり反動のリズムを均衡化させる。反動については、物体のかたちが非対称で不規則な場合、下降と上昇運動の互いの力加減が不均衡になりリズムも不規則となる。静坐法の姿勢構造は、身体の上・下半身に対称性をもたらす。反動運動に均衡のリズムがもたらされる。身体は物理的には上がったり下がったりするただの反復運動であるが、主体の知覚は変容を起こす。臍下丹田には、下降と上昇が等しく交差する中央感覚が生まれる。自らの身体が、下降・上昇のサイクルを成しつつ、丹田を中央として循環する運動体へと変身していくことが知覚される。静坐法の律動は、それまで非対称に張りめぐらされていた血管を不規則に通っていた血液や酸素の流れが、丹田を中央として、淀みなく永遠に循環していく調和を知覚させるに至る。

第2章では、この中心運動が天地空間の運動としてとらえられていく過程を明らかにした。静坐法を始めた当初、主体にとり、床は、静坐法を行うための第一条件である。床は静止し客体的空間として主体にたちはだかる。しかしコツがわかってくるようになる。コツがわかってくるということは、床の利用の仕方がわかってくるということである。静坐法をする自らの内から、床そのものが反作用をはじめる運動が感じられる。そして床ひいては大地が身体と同じ律動運動を刻みはじめる。そして天地自身も律動運動をはじめる。静坐法そのものは空間を縦横無尽に跳躍するわけでもないが、天地空間そのものが、静坐法とともに同じ律動のリズムを刻みはじめる。やがて、上半身と下半身、天と地において、ばらばらに散在し入り乱れるように運動していた事物、すなわち血液・酸素・滋養物の動き・流れ、また太陽・雲・雨・風・海・川等の個々の自然現象が、一斉に丹田に引き付けられていく。そして、丹田を中央点として、その周囲・周辺を循環するひとつの中心運動系が、身体と天地を貫いてかたち作られていく。陰陽一如の秩序を有したひとつの宇宙が、主体の中で形成されることとなる。自己も含め万物すべてが主客一致を果たし、永遠の生のサイクルを生む宇宙が形成される。その過程は、主体に音楽的に告げられる。万物は律動化した時、それによる美しい振動の音を奏でだす。川や風はせせらぎ、海はさざなみ、雨は降りそそぎ、身体は呼吸し、心臓は鼓動し、血管は脈を打つ。これらすべてが、ひとつの中心運動に束ねられていくとき、一曲にまとまったメロディーとハーモニー、そしてリズムを奏でる。その一曲は、どの音楽よりも美しい永遠の生を告げる音楽となって主体に聴かせる。静坐法の律動は、このような修辭的な体験を主体に提供し、身心のリズムを深く整える。

第3章「静坐法の受容過程に関する考察—雑誌『静坐』をとおして」は、近代日本に於ける岡田式静坐法の受容の背景を、文献学的に検証・考察する。この静坐法の社会的受容の背景に、戦争・暴動・病等の近代の不安があったことを指摘する。明治・大正時代は、戦争、テロ、階級闘争、自由民権運動、公害病や大地震、疫病の大流行等、人的・自然災害が多く、空前絶後の激動と混乱の時代であった。近代は、人間が、体内外の二重の空間において、感

覚的・精神的な、混沌・混乱を抱えて生きた時代である。医学の発展は、内臓構造が複雑で身体構造も非対称であるため、いつも呼吸や血液の流れは不規則であり、いつ痛みや病気が発祥するかわからないという体内時空の混沌・混乱の表象を生み出した。また科学や政治システムの発展は、公害病、暴動、思想的弾圧などの人的・自然災害が、人間の予測を超えて、いつ何時差し迫り、自らの命を襲うかわからないという体外時空の混沌・混乱の表象を生んだ。静坐者は、この二重の世界において、孤独・恐怖・怒り・悲しみといった情念を抱いて生きていた。

第4章「身心療法としての浄化の表象―「激動」の時代のなかで」では、この中心運動が、日本が急速な近代化を迎え様々な困難に直面するなかで、身心を根本から支える力として位置づけられていたことを報告した。静坐法の律動の中心運動を経て、主体は、混沌・混乱の覆われていたかのようにみえた世界が、実は統一・調和へと向かっていたことを悟る。身体と世界は、自らと敵対していたのではなく、実はひとつであったことを悟る。それまで生に対して抱いていた恐怖や孤独、怒りは「浄化」されることとなる。静坐法は精神療法と称されたのは、この「浄化」の表象を民衆に与え身心を救済していたことを報告した。静坐法は、「カタルシス」に通底する身心作用を主体にもたらすパフォーマンスを発揮していた

第5章「重力・下半身・内圧感覚の「発見」の表象―大地からの離脱のなかで」では、静坐法が明治・大正期に流行した意味を、身体感覚の歴史的変容の観点からも考察した。この時代は鉄道が輸入され、日本史上はじめて重心が浮遊する体験をもたらした。電車の通勤生活が主体となるなかで、身心喪失を感じるようになった。近世以前では、大地に足を踏みしめて反作用を得る感覚・技法の反問が、精神に高揚をもたらす技法として発展していたこともあり、この推移に敏感に反応したと思われる。身体の重力および大地との接触の回復。これが静坐法のもうひとつの流行過程であったことを報告した。

以上を踏まえ結論では、以下を報告する結果となった。静坐法は、バレエのように大地や重力から抵抗し、舞台空間を能動的に彩るものではない。しかし自らの身体ひいては世界そのものを律動化させ、自己と天地万物をひとつの中心運動系へと音楽的に調和・統一させる。そして身心に深い調和を与えていたのである。そのような静坐法のパフォーマンスは、「地上にものの落ちる原則」（足利浄円「必然の法則」『静坐』四卷六号）を身体に働かせることから始まっていた。静坐法は、低級感覚にすら位置づけられず、精神的価値が与えられてこなかった、内圧感覚が、いかに知覚的な変容を起こし、人間の精神を中心運動という「イデア」（浅野晃「思想の姿勢」『静坐』一五卷二号）へと導く、高次の感覚であるかを報告する結果となった。そしてそれは、大地・重力・下半身を基盤としていたことを明らかにした。この身体論は、西洋哲学や美学では今日まで議論されてこなかったという意味で、日本の身体美学論ともいうべき議論の一端に触れる可能を持つであろう。

現代は近代と地続きの時代である。その推移は、脳・目・手の感覚をより活性化させ、身体を精神化する方向に向かっているととらえられてきた。それは人間を大地や重力から離脱させ、下半身を無化する。つまり重力・大地・下半身の「淘汰」に向かっていることと軸

をひとつにしているに思われる。近代における鉄道の導入はその第一段階であり、携帯電話やインターネットの導入はもはや一昔前のことであり、現代では視覚疑似体験装置を通して現実拡張が推し進められている。そこは我々を制限する大地・重力・足を超越する時空間は広がっている。

しかし、この「快適性」をめぐる推移が人類の幸福への自明的推移であったのかについては、議論の余地があるのであろう。本稿では、中心運動感覚がいかに人間の身心を支えてきたかを報告する結果となっている。その運動は、上昇性のベクトルを展開するが、実は重さによって弁証法的に統合されていたものだったのである。その統合は、大地・重力・下半身によってもたらされていたのである。この身体論は、西洋では今日まであまり確認されてこなかったように思われる。この意味で、一連の結論内容は、日本ひいては東洋の身体美学論の一端に触れている可能性を有している。